



## Milchbildungskugeln

350g Bio Dinkelmehl	idealerweise frisch gemahlen
150g Bio Haferflocken	
1 TL Anis	Gewürzsaamen schroten oder mahlen
1 TL Fenchel	
1 Bio Handvoll gehakte Cashewnüsse	
50g Bio gemahlene Mandeln	
100g Sucanat oder Vollrohrzucker	
2dl Olivenöl oder 200g Butter	
10 Bio Datteln	in kleine Stücke schneiden
8 Bio ungeschwefelte Dörraprikosen	in kleine Stücke schneiden

### Zubereitung:

Dinkelmehl, Haferflocken, gehakte Cashewnüsse, gemahlene Mandeln und den Sucanat in einer Pfanne anrösten bis es leicht braun wird und angenehm duftet. Die angeröstete Masse abkühlen lassen. Anschliessend das Olivenöl oder den Butter, Datteln, Aprikosen und die Gewürze dazu geben und leicht mit den Fingern kneten. Aus der Masse Kugeln formen (zum Formen Hände anfeuchten, wenn die Masse zuwenig zusammen klebt, noch etwas Wasser dazu geben) und auf ein Backblech legen. Die fertigen Kugeln bei 200 Grad ca. 10 min. backen. Zur positiven Unterstützung der Milchbildung 3-4 Kugeln verteilt über den ganzen Tag essen.

